EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ IMPUSE PENTRU CONCURSURILE DIN CADRUL CUPEI TINERETULUI MUNCITOR

BAEŢI

FORMAŢIA I-a

Din fundul sălii de gimnastică sau al locului unde se desfăşoară concursurile, concurenţii cari sunt aşezaţi pe trei rânduri, trei câte trei cot la cot, în pas alergător înainte ocupă locurile lor în coloană de gimnastică la cca 2 metri interval şi distanţă.

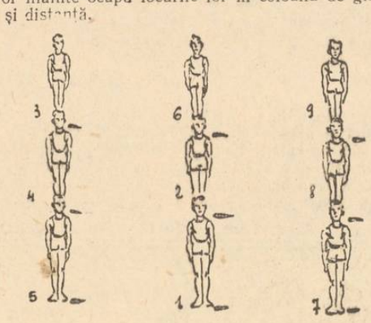

Fig. 1

Mişcarea 1-a (cu vârfurile picioarelor apropiate).

Braţele se leagănă în sus cu ridicare pe vârfurile picioarelor (1); braţele se leagănă prin faţă în jos, cât se poate de înapoi, în acelaşi timp îndoirea genunchilor, la fel şi a trunchiului cu capul în jos, greutatea corpului fiind pe tălpile picioarelor (2); legănarea braţelor prin faţă în sus cu întinderea genunchilor şi a trunchiului şi ridicarea pe vârfurile picioarelor (3); rotarea braţelor prin înainte jos, înapoi sus cu coborîrea călcâilor pe pământ (4); cu braţele pe deasupra capului şi cu picioarele întinse îndoirea corpului până când degetele ating vârfurile picioarelor (5); cu o uşoară ridicare şi coborîre a trunchiului se depărtează braţele şi ating pământul în dreapta şi în stânga picioarelor (6); ridicarea trunchiului cu braţele pe lângă coapse, care se ridică pe urmă bruse lateral cu palmele în jos şi cu ridicarea pe vârfurile picioarelor (7); coborîrea braţelor energic lângă coapse, la fel şi a călcâielor pe pământ în poziţia de drepţi (8).

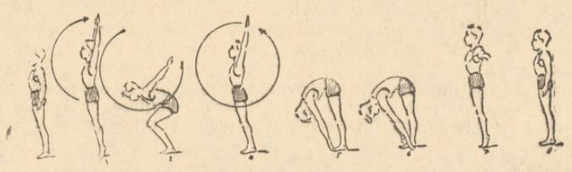

Fig. 2

Mişcarea 2-a.

Ridicarea braţelor lateral cu palmele în jos, cu deplasarea piciorului stâng spre stânga (1); deplasarea şi mai mare a piciorului stâng spre stânga şi oblic înainte, cu îndoirea lui, în acelaş timp ridicarea braţului stâng oblic în sus şi coborîrea braţului drept oblic în jos (2); legănarea braţului drept prin jos înainte sus lângă braţul stâng cu palma în jos cu întoarcerea pieptului şi a privirii spre braţe (3); legănarea braţului stâng prin jos oblic înapoi în jos cu palma în sus (4); schimbarea braţelor prin jos (5); legănarea braţului drept prin jos înainte sus lângă braţul stâng cu palma în jos (6); răsucirea trunchiului spre dreapta cu îndreptarea lui şi cu ridicarea braţelor în sus, cu întoarcerea pieptului şi a privirii înainte (7); coborârea braţelor lateral în jos lângă coapse cu apropierea piciorului stâng lângă piciorul drept în poziţie de drepţi (8).

Fig. 3

Mişcarea 3-a.

Se repetă mişcarea 2-a, începând cu piciorul drept spre dreapta, toată mişcarea fiind invers executată (1—8).

Mişcarea 4-a.

Deplasarea piciorului stâng spre stânga, în acelaş timp legănarea braţelor spre stânga la orizontală cu răsucirea trunchiului spre stânga cu privirea tot spre stânga înapoi (1); legănarea braţelor la orizontală spre dreapta cu răsucirea trunchiului spre dreapta cu privirea tot spre dreapta cu apropierea piciorului drept lângă piciorul stâng (2); legănarea braţelor spre stânga cu oprirea lor în poziţia cu braţele laterale cu palmele în jos, cu răsucirea trunchiului cu pieptul înainte şi în acelaş timp depărtarea mare a piciorului stâng spre stânga (3); legănarea braţelor în sus cu răsucirea şi îndoirea trunchiului spre stânga cu atingerea pământului mult înaintea piciorului stâng mult îndoit cu capul între braţe (4); ridicarea trunchiului cu braţele întinse în sus răsucirea lui spre dreapta şi aceeaşi mişcare spre dreapta (5—6); ridicarea trunchiului cu pieptul înainte şi cu braţele întinse în sus, plamele fiind faţă în faţă, cu întinderea piciorului drept (7); coborîrea braţelor prin lateral în jos cu apropierea piciorului drept lângă piciorul stâng şi oprirea în poziţia de drepţi (8).

Fig. 4

Mişcarea 5-a.

Se repetă mişcarea 4-a, începând cu piciorul drept spre dreapta toată mişcarea fiind invers executată (1—8).

Mişcarea 6-a.

La terminarea mişcării a 5-a, braţele se coboară lateral lângă coapse şi fără oprire se trece imediat la executarea mişcării 1-a (1—8).

FORMAŢIA II-a

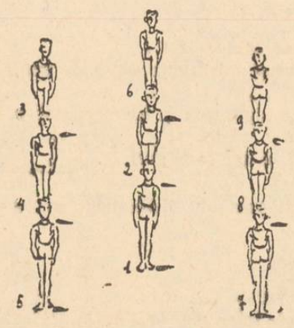

Fig. 5

După executarea mişcării următoare executanţii din şirurile laterale vor ajunge la cca. 80 cm. depărtare şi cca. 40 cm. înaintea executanţilor din şirul din mijloc.

Mişcarea 1-a.

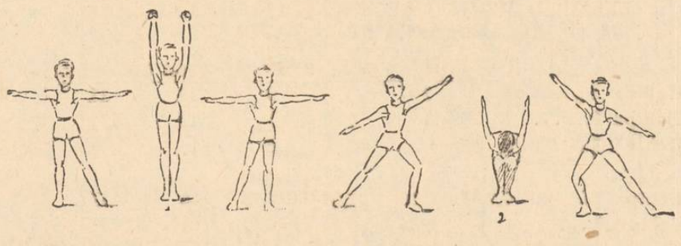

Fig. 6 a

— Şirul din mijloc:

Legănarea braţelor prin faţă în sus cu pumnii închişi şi înainte cu ridicare pe vârfurile picioarelor (1); legănarea braţelor prin faţă în jos, cât se poate de înapoi, în acelaşi timp îndoirea genunchilor, la fel şi a trunchiului cu capul în jos, greutatea corpului fiind pe tălpile picioarelor (2); legănarea braţelor prin faţă în sus cu întinderea genunchilor şi a trunchiului şi ridicarea pe vârfurile picioarelor (3); rotarea braţelor prin faţă în jos înapoi sus, cu coborîrea călcâilor pe pământ (4); rotarea braţelor prin faţă în jos, lateral cu pumnii în jos (5); legănarea braţelor jos cu încrucişarea lor în faţa

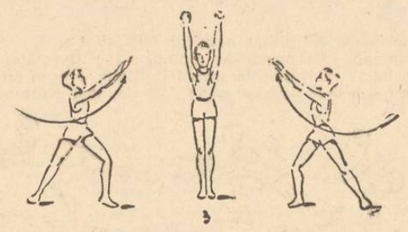

Fig. 6 b.

abdomenului (6); legănarea braţelor prin lateral în sus cu palmele faţă în faţă şi cu ridicarea pe vârfurile picioarelor (7); coborîrea braţelor prin la-

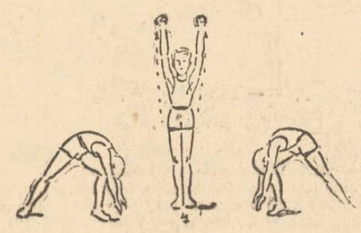

Fig. 7 a

teral şi a călcâilor pe pământ (8).

— Şirul din stânga şirului din mijloc (în acelaşi timp).

Fig. 7 b.

Ridicarea braţelor lateral cu palmele în jos, cu deplasarea piciorului drept spre dreapta (1); deplasarea şi mai mare a piciorului drept spre dreapta şi oblic înainte, cu întinderea lui în acelaş timp ridicarea braţului drept oblic în sus şi coborîrea braţului stâng oblic în jos (2); legănarea braţului stâng prin jos înainte, sus lângă braţul drept cu palma în jos cu întoarcerea pieptului şi a privirii spre braţe (3); îndoirea trunchiului înainte cu atingerea pământului în faţa piciorului drept cu capul între braţe (4);

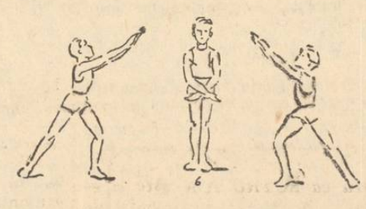

Fig. 7 c.

revenirea cu braţele oblic înainte sus (5); aceeaşi poziţie (6), legănarea braţului stâng spre stânga, oprire cu braţele laterale şi cu palmele în jos şi în acelaşi timp întinderea piciorului drept cu apropierea piciorului stâng (7); coborîrea braţelor lateral şi oprire în poziţia de drepţi (8).

— Şirul din dreapta şirului din mijloc execută aceeaşi mişcare ca şi şirul din stânga şirului din mijloc, începând cu deplasarea piciorului stâng spre stânga, toată mişcarea fiind invers executată.

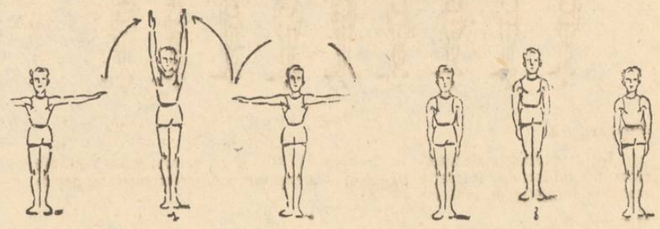

Fig. 8

Mişcarea 2-a

— Şirul din mijloc:

Pauză (1); depărtarea uşoară a picioarelor prin săritură (2); apucarea de mâinile executanţilor din stânga şi din dreapta cu ducerea braţelor oblic în jos (3); aceeaşi poziţie (4—8).

— Şirul din stânga şirului din mijloc (în acelaşi timp).

Ducerea piciorului drept înapoi şi aşezarea pe genunchiul piciorului drept (1); aşezarea genunchiului stâng lângă cel drept (2); apucarea cu

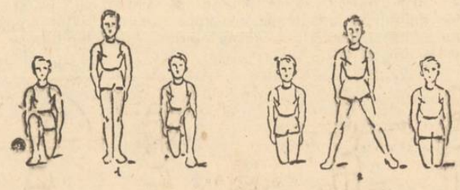

Fig. 9 a.

mâna dreaptă, mâna stângă a executantului din şirul din mijloc şi întinderea piciorului drept lateral spre dreapta cu aşezarea lui lângă piciorul stâng al executantului din şirul din mijloc (3); întinderea şi aşezarea piciorului stâng lângă piciorul drept cu întinderea şi aşezarea piciorului stâng lângă piciorul drept cu întinderea şi aşezarea piciorului stâng lângă piciorul drept cu întinderea completă a corpului şi cu aşezarea mânei stângi pe pământ, executantul fiind astfel susţinut de cel din mijloc (4); aceeaşi poziţie (5—8).

— Şirul din dreapta şirului din mijloc (în acelaş timp).

Execută aceeaşi mişcare ca şi şirul din stânga şirului din mijloc, începând cu ducerea piciorului stâng înapoi, toată mişcarea fiind invers executată.

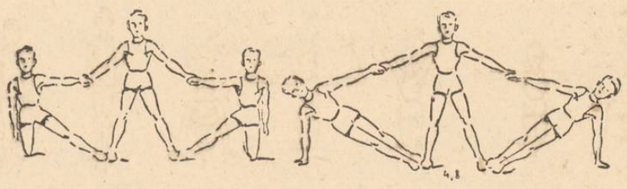

Fig. 9 b.

Mişcarea 3-a.

Mişcarea se începe din ultima figură a mişcării a 2-a.

— Şirul din mijloc:

Fig. 10 a

Lăsarea mâinilor celor din dreapta şi din stânga cu oprirea braţelor lateral cu palmele în jos (1); aplecarea trunchiului până la orizontală cu bra-

Fig. 10 b.

ţele laterale (2); îndoirea trunchiului şi mai mult cu apucarea glesnei piciorului stâng al celui din stânga şi a glesnei piciorului drept al celui din

Fig. 11 a

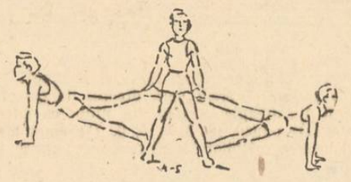

Fig. 11 b.

dreapta (3); îndreptarea trunchiului cu ridicarea picioarelor apucate înapoia şezutei (4); aceeaşi poziţie (5); lăsarea picioarelor apucate (6); apucarea picioarelor schimbate şi ducerea lor înaintea coapselor (7); aceeaşi poziţie (8).

— Şirul din stânga şirului din mijloc (în acelaş timp).

Fig. 11 c.

Lăsarea mâinii executantului din mijloc cu răsucirea corpului spre stânga şi căderea pe brânci cu braţele îndoite (1); întinderea braţelor (2); pauză (3); lăsarea ridicării piciorului stâng de către executantul din mijloc (4); pauză (5); coborîrea piciorului stâng cu îndoirea braţelor (6); ridicarea piciorului drept cu întinderea braţelor (7); pauză (8).

— Şirul din dreapta şirului din mijloc (în acelaşi timp).

Se va executa aceeaşi mişcare invers.

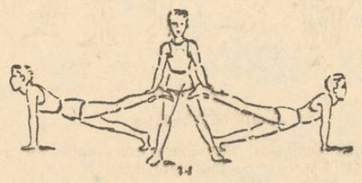

Fig. 12

Mişcarea 4-a. Mişcarea se începe din ultima figură a mişcării 3-a.

— Şirul din mijloc:

Lăsarea picioarelor (1); apropierea picioarelor prin săritură (2); legănarea braţelor prin faţă în sus cu pumnii în faţă şi cu ridicarea pe vârfurile picioarelor (3); legănarea braţelor prin faţă în jos, cât se poate de înapoi în acelaşi timp îndoirea genunchilor, la fel şi a trunchiului cu capul în jos, greutatea corpului fiind pe tălpile picioarelor (4); legănarea braţelor prin faţă în sus cu întinderea genunchilor şi a trunchiului şi ridicarea pe vârfurile picioarelor (5); repetarea fazei a 4-a (6); repetarea fazei a 5-a (7);

Fig. 13 a.

coborîrea braţelor prin lateral şi a călcâielor pe pământ cu oprire în poziţie de drepţi (8).

— Şirul din stânga şirului din mijloc (în acelaşi timp)

Fig. 13 b.

Coborîrea piciorului drept cu îndoirea braţelor (1); întinderea braţelor (2); ridicarea şezutei cu retragerea umerilor (3); repezirea picioarelor îna-

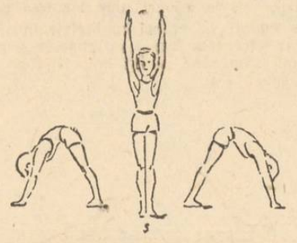

Fig. 13 c.

inte cu genunchii şi vârfurile picioarelor apropiate (4); legănarea braţelor prin faţă în sus cu întinderea genunchilor şi a trunchiului şi ridicarea pe vârfu-

Fig. 14 a.

rile picioarelor (5); legănarea braţelor prin faţă în jos, în acelaş timp îndoirea genunchilor, la fel şi a trunchiului cu capul în jos, greutatea corpului fiind

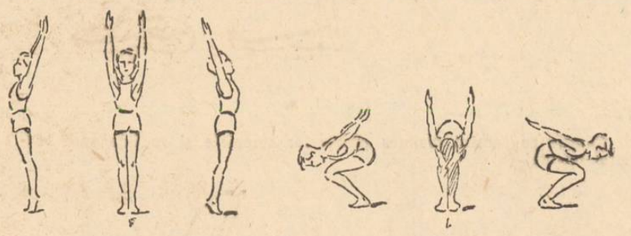

Fig. 14 b.

(Urmare în pagina 4-a)

pe tălpile picioarelor (6); ducerea braţelor lateral cu întinderea corpului şi cu întoarcerea spre dreapta (7); coborîrea braţelor cu oprire în poziţia de drepţi (8).

— Şirul din dreapta şirului din mijloc (în acelaşi timp).

Se va executa aceeaşi mişcare invers.

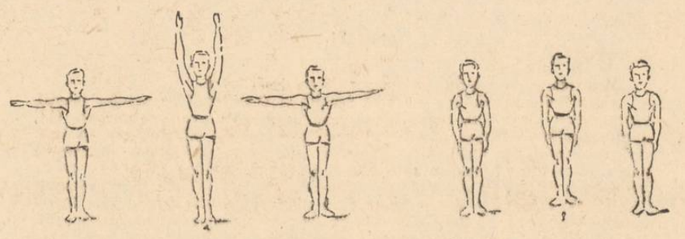

Fig. 15